

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga bola basket termasuk dalam olahraga permainan, karena ada alat atau objek yang digunakan untuk bermain yaitu bola dan aktivitas bermain yang dilakukan dapat memberikan kesenangan. Olahraga bola basket merupakan suatu permainan beregu yang menuntut kerjasama dari tiap anggota dalam satu tim. Kerjasama tersebut dilakukan melalui penggunaan taktik dan strategi dengan cara mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Olahraga bola basket sebagai permainan ditunjukkan dengan penggunaan alat berupa bola basket yang dimainkan dengan cara dipantul-pantulkan dan dilempar. Tujuan utama dari permainan ini adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjang sendiri dari serangan lawan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen Perbasi (1995:15) sebagai berikut:

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/*score*. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan/*didribble* ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa permainan bola basket merupakan permainan beregu dan menggunakan bola sebagai alat permainannya dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan melalui penggunaan teknik, taktik dan strategi bermain.

Di Indonesia sendiri basket sudah mulai berkembang pesat. Hal ini terlihat dengan semakin banyaknya klub-klub basket di berbagai daerah. Selain itu pertandingan basket sudah banyak dipertandingkan di berbagai tingkat kejuaraan misalnya : PON, PORDA, POMNAS, O2SN di tingkat

SD, SMP, SMA serta pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan oleh perkumpulan-perkumpulan basket, instansi pemerintah atau swasta.

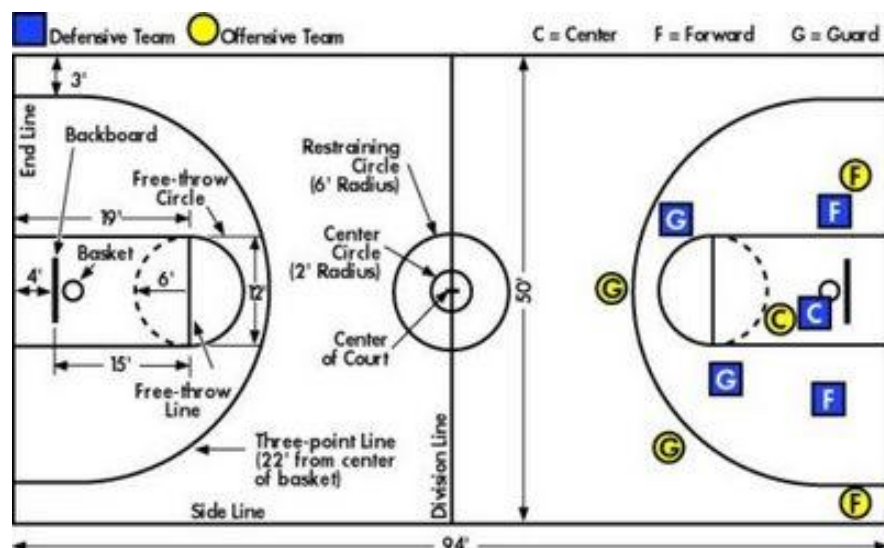
Olahraga bola basket mempunyai peraturan permainan yang khas, seperti memasukkan bola ke dalam ring lawan menggunakan tangan, adapun peraturan 3 detik, 8 detik dan 24 detik, adanya peraturan tentang pelanggaran (*violation*) dan kesalahan (*foul*) serta hukumannya. Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribbling, passing maupun shooting. Hal tersebut menggambarkan bahwa untuk dapat bermain bola basket dengan baik dibutuhkan dukungan kondisi fisik yang memadai. Pemain bola basket dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, agilitas dan power. Seorang pemain bola basket harus dapat berlari dan menggiring bola dengan cepat dan lincah, dapat menangkap bola dan menembakkan bola ke keranjang, serta menguasai teknik-teknik permainan bola basket lainnya. Semua itu harus ditunjang oleh komponen kondisi fisik sebagai kemampuan dasar.

Dengan demikian jelaslah setiap pemain wajib untuk memiliki kondisi fisik yang bagus di antaranya kelincahan (*Agility*) dan daya tahan kardiovaskular (*VO₂Max*), karena pada permainan bola basket pemain dituntut untuk melakukan banyak gerakan dan merubahnya secara cepat pada saat menyerang maupun kembali bertahan, kelincahan sendiri dapat di artikan yaitu kemampuan seseorang merubah arah/gerakan dengan cepat, sedangkan permainan olahraga ini di mainkan dalam waktu yang cukup lama yaitu 4x10 menit sehingga pemain yang memiliki daya tahan kardiovaskular bagus memiliki keuntungan untuk tidak mudah lelah dan bisa terus bermain dan menekan lawan. Maka dapat di artikan jika seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus di antaranya kelincahan dan daya tahan, tim tersebut bisa bermain dengan baik untuk memenangkan pertandingan.

Dalam permainan bola basket juga terdapat tugas, fungsi dan posisi agar dapat bermain maksimal sesuai dengan karakter pemain nantinya.

Ada beberapa posisi pemain yang seringkali disesuaikan dengan skill dan juga postur tubuh. Tugas, fungsi dan posisi akan selalu berubah tergantung keadaan tim (*Defense dan Offense*), perubahan ini sangat cepat terjadi di lapangan. Bagi mereka yang mempunyai postur tubuh tinggi biasanya akan menempati posisi *Center*. Tidak ada ukuran pasti dalam hal ini, paling tidak ini dilihat dari tim itu sendiri. Orang yang mempunyai postur tubuh tinggi di dalam timnya atau paling tidak lebih tinggi dibanding rekan setimnya akan menempati posisi ini. Sedangkan bagi mereka yang mempunyai postur badan lebih kecil dan biasanya didukung oleh kemampuan dribbling atau membawa bola yang baik akan menempati posisi *Guard*. *Guard* Posisi ini lebih sering berada di luar key hole atau perimeter area. Kebanyakan tim menempatkan pemain mereka yang paling kecil dan paling cepat untuk posisi ini. *Guard* lebih sedikit beradu kontak fisik dengan pemain lawan dibandingkan dengan posisi *forward* dan *center*. Posisi *guard* sendiri terdiri dari dua macam; *Point Guard* dan *Shooting Guard*.

Adapun lebih jelasnya peneliti menggambarkan pergerakan posisi pemain basket pada saat *offensive* dan *defensive*



Gambar 1.1 posisi *offensive* dan *defensive*

Sumber: buku bola basket 2010

Di Indonesia sendiri banyak yang beranggapan orang bahwa atlet basket kita lebih cenderung kurang dalam kondisi fisik di antaranya *Agility* dan *VO₂Max* dibandingkan di Negara lain, Hal ini di pertegas dengan faktor kekalahan timnas basket Indonesia umur 16 pada lanjutan lanjutan 2nd Seaba U16 *Championship for Men* di Gelanggang Olahraga Amongrogo, Yogyakarta Senin malam (15/7/2013). Filipina mengalahkan Indonesia dengan skor cukup jauh 87-52. Timnya sudah berusaha maksimal, tetapi Filipina memang bermain dengan sangat baik," kata Supri Sugianto, pelatih tim Indonesia. Menurutnya, beberapa faktor yang menjadi penyebab kekalahan, yakni tidak adanya big man di dalam tim Indonesia. Tinggi rata-rata pemain hanya 185-188 cm, tidak ada yang mencapai 190 selain itu juga kurangnya *vo2max* dan *agility* dalam setiap posisi.

Diambil dari RADAR JOGJA (2013, 15 Juli). Hasil pertandingan Seaba U16 *Championship for Men* [Forum online]. Diakses dari <http://rrijogja.co.id/nasional/olahraga/3539/filipina/libas/indonesia/dengan/skor/87/52..>

Penurunan prestasi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satu diantaranya yang berkaitan dengan performa permainan dalam hal kondisi fisik yaitu daya tahan dan *agility* yang kurang baik. Oleh sebab itu peneliti mencoba melakukan penelitian deskriptif mengenai performa *VO₂Max* dan *Agility*

Selanjutnya penelitian ini hanya fokus menganalisi perbedaan kemampuan aerobik (*VO₂Max*) dan kelincahan (*Agility*) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai karakteristik masing-masing posisi pemain basket dan pengaruhnya terhadap *VO₂Max* dan *agility*. Wawasan ini dapat menjadi referensi bagi para pemain untuk meningkatkan *VO₂Max* dan *agility* disesuaikan dengan posisi para pemain.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran deskriptif tentang perbedaan kemampuan aerobik (VO_2Max) dan kelincahan (*Agility*) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan aerobik (VO_2Max) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan aerobik kelincahan (*Agility*) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran deskriptif tentang perbedaan kemampuan aerobik (VO_2Max) dan kelincahan (*Agility*) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket.
2. Untuk menguji perbedaan yang signifikan kemampuan aerobik (VO_2Max) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket.
3. Untuk menguji perbedaan yang signifikan kemampuan aerobik kelincahan (*Agility*) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dapat memberikan pemahaman dan pengalaman bagi peneliti melalui pengamatan lapangan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi lembaga keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu mengenai kondisi fisik, terutama

untuk civitas akademik di FPOK-IKOR, dan dapat pula dijadikan sebagai bahan pembelajaran atau *research* mengenai kajian studi kondisi fisik, tentang perbedaan kemampuan aerobik (VO_2Max) dan kelincahan (*Agility*) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket.

3. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi terutama para pelaku olahraga prestasi, Pembina dan pelatih dalam menyusun program pembinaan mental pada atlet secara efektif dengan memahami perbedaan kemampuan aerobik (VO_2Max) dan kelincahan (*Agility*) pada berbagai posisi dalam cabang permainan bola basket
4. Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

E. Struktur Organisasi

BAB 1 PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian

BAB 2 KAJIAN PUSTAKA

- A. Bola Basket
- B. Peraturan Permainan Bola Basket
- C. Karakteristik Dan Posisi Dalam Bola Basket
- D. Pengaruh (VO_2Max) pada berbagai posisi
- E. Pengaruh *Agility* pada berbagai posisi
- F. Penelitian yang relevan
- G. Posisi Teoritis
- H. Hipotesis Penelitian

BAB 3 METODELOGI PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Partisipan
- C. Populasi dan Sempel
- D. Instrumen Penelitian
- E. Metode dan Prosedur Penelitian
- F. Analisis Data

BAB 4 TEMUAN DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian
- B. Pengolahan dan Analisis Data
- C. Pembahasan
- D. Diskusi Temuan

BAB 5 KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

- A. Kesimpulan
- B. Rekomendasi